

L'ESSENTIEL DU P:E DIET

Le guide compagnon du livre

Les bases du livre, expliquées pour vrai — pour comprendre la méthode sans devoir tout lire d'un coup, et savoir où aller plus loin quand tu veux.

D'après **Le P:E Diet — Édition française**, de Ted Naiman et William Shufelt, traduit et adapté par James Dean Trépanier.

LES BASES — 1

L'idée qui change tout

Ton corps ne mange pas au hasard. Il cherche quelque chose de précis : **des protéines et des minéraux**, les matériaux qui le construisent et le réparent. Et il continue de manger **jusqu'à ce qu'il les ait trouvés**. C'est le moteur de tout le livre.

Le problème d'aujourd'hui, c'est la **dilution**. Le sucre, la farine et les huiles raffinées ont rendu l'énergie — glucides et gras — presque gratuite, et elle a noyé les protéines. Pour aller chercher ses protéines dans une assiette diluée, ton corps doit avaler au passage une quantité énorme d'énergie. Cette énergie de trop, il la stocke. C'est comme ça qu'on grossit en essayant, maladroitement, de nourrir un corps qui manque de nutriments.

En 10 secondes : ton corps mange jusqu'à ce qu'il ait ses protéines. S'il doit traverser un océan de glucides et de gras pour les trouver, tu engraisses en chemin. (chapitre 4)

Pourquoi on en redemande

Ajoute à ça un piège de fabrication : le cerveau adore **les glucides et les gras ensemble**, à haute densité. Cette combinaison, presque absente dans la nature, déclenche sa plus forte récompense — elle nous gardait en vie quand l'énergie était rare. Aujourd'hui qu'elle est partout, elle nous pousse à manger encore, sans faim réelle.

L'image du chantier

Les **protéines** sont les briques : elles construisent. Les **glucides et les gras** sont le carburant des machines. Un chantier qui reçoit du carburant sans briques ne construit rien — l'énergie s'accumule et encombre le terrain. **Apporte les briques d'abord.**

LES BASES — 2

Le ratio P:E, concrètement

La méthode tient en une division. Sur n'importe quelle étiquette, tu as les grammes qu'il faut : protéines, gras, glucides, fibres. Les fibres ne fournissent pas d'énergie : on les retire des glucides pour obtenir les **glucides nets**.

P:E = protéines ÷ (gras + glucides nets)

Un exemple. Une étiquette indique : protéines 24 g, gras 11 g, glucides 8 g, fibres 3 g. Glucides nets : 8 – 3 = 5 g. Énergie : 11 + 5 = 16 g. Ratio : 24 ÷ 16 = **1,5**. L'objectif à viser : **1,0 et plus** — autant de protéines que d'énergie, ou davantage. (Sur les étiquettes européennes, les glucides affichés sont déjà nets de fibres : ne soustrais rien.)

La démonstration qui convainc tout le monde

Trois façons de manger 1 600 calories (chapitre 22) :

Vraie nourriture (saumon, œufs, pommes de terre, yaourt)	≈ 1,8 kg	186 g de protéines
Beignets glacés	≈ 370 g	22 g de protéines
Chips	≈ 283 g	15 g de protéines

Même énergie, destin opposé : avec la vraie nourriture, tu es rassasié pour très longtemps ; avec les beignets, tu as faim quatre heures plus tard. Et on mange chaque jour un poids remarquablement constant — environ 1,4 à 1,8 kg — alors autant que ce poids soit riche en protéines.

Pas besoin de viser la perfection : le but est d'**élever ton ratio actuel**, substitution par substitution. Pour les aliments sans étiquette, cherche « l'aliment + nutrition » en ligne, ou utilise une application comme Cronometer.

LES BASES — 3

Les dix points, en langage simple

Le chapitre 23 du livre résume tout en dix points, tels que Ted les énonce. Voici les mêmes, traduits en langage de tous les jours — si tu ne retiens qu'une page de ce guide, c'est celle-ci.

1. **Tout vient des plantes.** Elles transforment le soleil en énergie (glucides et gras) et le sol en protéines. Nous obtenons les deux en mangeant des plantes… ou des animaux qui en ont mangé.
2. **La technologie a gonflé l'énergie.** Agriculture, puis raffinage : chaque étape a mis plus d'énergie facile dans nos assiettes.
3. **On est programmés pour en profiter.** Chercher le maximum d'énergie au minimum d'effort était une qualité de survie.
4. **Les protéines se sont diluées.** Les calories vides ont pris la place : pour obtenir assez de protéines, on doit surconsommer d'énergie.
5. **Des glucides trop souvent = des graisses jamais brûlées.** Faim fréquente, alimentation fréquente, réserves qui ne se vident jamais.
6. **Le couple glucides + gras est une drogue douce.** Il est fait pour nous faire stocker quand l'énergie abonde.
7. **Les réservoirs débordent.** C'est la toxicité énergétique : le dépassement chronique de nos capacités de stockage — et le tsunami de maladies chroniques qui suit.
8. **La solution tient en trois gestes.** Densité nutritive plutôt qu'énergétique ; glucides moins fréquents ; éviter le couple qui déclenche la surconsommation.
9. **Quoi manger :** riche en protéines, fibres et minéraux ; faible en glucides et en gras raffinés et concentrés.
10. **Le ratio P:E mesure tout ça.** De petites substitutions élèvent ton ratio — et ta composition corporelle suit.

EN PRATIQUE

Ta journée P:E

À chaque repas, un réflexe simple, tiré du chapitre 19 : **commence par les protéines maigres et les légumes faibles en glucides**. Ajoute l'énergie ensuite — seulement si une vraie faim d'énergie subsiste après.

Les trois faims, pour ne plus les confondre

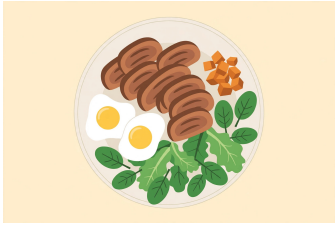
- **La faim nutritionnelle** — ton corps réclame des nutriments (protéines, minéraux). C'est elle qu'il faut nourrir en premier.
- **La faim énergétique** — le besoin de carburant. Une fois la première comblée, elle devient lisible… et souvent petite, surtout si tu portes des réserves à brûler.
- **La faim hédonique** — le plaisir, la récompense glucides + gras. Elle ne signale aucun besoin : la reconnaître, c'est déjà la désarmer.

Espace tes glucides

Manger des glucides à toute heure empêche ton corps de brûler ses graisses. Les espacer — et, si ça te convient, jeûner par intermittence — lui réapprend. Exemple du livre : la fenêtre **16:8** (rien le matin, repas le midi et le soir, une collation entre les deux). Trop serré ? Commence à 12 heures, et resserre à ton rythme.

Assemble le tout

Protéines d'abord, légumes verts à volonté, bons gras pour accompagner : dans le livre, ce modèle d'assiette porte un nom — le plan **V.L.O.G.** (chapitre 22). Tes trois armes de satiété : **protéine, fibre, eau** — c'est le poids de l'assiette qui cale, pas ses calories.



PARTIE 3 DU LIVRE

Cuisiner : l'essentiel, et deux recettes



Trois techniques couvrent presque tout (chapitres 24 et 25) : une **poêle en fonte très chaude** pour la croûte ; le **rôti au four** ; la **grillade** pour la simplicité. Et laisse toujours reposer la viande cinq minutes avant de la servir.

SAUMON RÔTI — chapitre 27

Ingrédients : 285 g de saumon ; 2 c. à thé d'huile d'olive ; 1 c. à thé d'estragon ; 1 c. à soupe de ciboulette hachée ; sel, poivre.

1. Four à 220 °C. Hache la ciboulette pendant le préchauffage.
2. Frotte le saumon d'huile, sel et poivre. Rôtis peau vers le bas, sur plaque doublée, tiers supérieur du four, ±12 minutes.
3. Coupe en deux, dresse, parsème d'herbes.

OMELETTE AUX ŒUFS — chapitre 27

Ingrédients : 3 gros œufs ; une pincée de sel ; ½ tasse (±60 g) de mozzarella râpée ; poivre ; ½ c. à soupe de beurre.

1. Fouette les œufs, sale, poivre.
2. Poêle antiadhésive à feu moyen-doux, fais fondre le beurre.
3. Verse l'œuf, fais tourbillonner pour couvrir.
4. Fromage sur une moitié, replie, une minute pour fondre.

Le livre en donne dix, plus un menu type d'une semaine (chapitre 28) — adapte-le à ta vie, pas l'inverse.

PARTIE 4 DU LIVRE

Bouger : l'essentiel

Le principe : **l'entraînement d'adaptation** (*Demand Training*). Tu envoies à tes muscles une demande claire — tension maximale, lentement, en te concentrant sur le muscle qui travaille — et le corps s'adapte en devenant plus fort. Pas d'équipement : ton poids suffit.



La zone d'or (chapitre 30)

Pour chaque mouvement, choisis le niveau où tu atteins l'échec — incapable d'une répétition de plus en bonne forme — **entre 5 et 10 répétitions**. À 10 répétitions parfaites, monte d'un cran.

Pousser : pompes au mur → sur surface surélevée → aux genoux → classiques → diamant → (un jour) à un bras. **Tirer :** rows inclinés → suspensions → descentes lentes (négatifs) → la traction complète. **Jambes :** s'asseoir et se relever d'une chaise, puis squats au poids du corps, de plus en plus profonds.

Le Triple Échec, et les sept minutes

Pour extraire le maximum (chapitre 32) : pousse jusqu'à l'échec, **tiens** la position jusqu'à ne plus pouvoir, puis **redescends le plus lentement possible**. Repos de 20 secondes, et tu repars. Version éclair, le **nano-entraînement** (chapitre 35) : pompes, tractions, squats, chacun jusqu'à l'échec — environ **sept minutes** en tout.

La séance parfaite n'est pas celle qui impressionne ; c'est celle qui a lieu.

PARTIE 5 DU LIVRE

Tenir sur la durée

La méthode, tu l'as. Reste la partie qui décide de tout : la garder quand l'enthousiasme du début retombe. C'est le sujet des trois derniers chapitres du livre.

La constance bat l'intensité (chapitre 36)

Ce n'est pas une semaine parfaite qui transforme un corps, c'est la régularité des petits gestes répétés : les protéines d'abord, la plupart du temps ; trois mouvements, quelques fois par semaine ; sept minutes quand tu n'as que sept minutes. Une journée manquée ne casse rien — c'est l'abandon qui casse. Reprends simplement au repas suivant.

Ne te concentre jamais sur une seule chose (chapitre 37)

La balance est un indicateur, pas le seul. Regarde l'ensemble bouger :

- tes **vêtements** — la ceinture, la taille des pantalons ;
- le **miroir** et tes photos, à quelques semaines d'intervalle ;
- ton **énergie** dans la journée, et la faim qui se calme ;
- ta **force** — les répétitions qui montent, le cran de progression que tu passes.

Un plateau n'est pas un échec : c'est souvent le corps qui consolide. Reviens aux bases — élève un peu ton ratio, espace les glucides, bouge — **un seul levier à la fois**, et laisse-lui le temps de répondre.

Tu n'as pas besoin d'être parfait. Tu as besoin de continuer. (chapitre 38 : « À ton tour »)

ALLER PLUS LOIN

La carte du livre

Ce guide t'a donné les bases. Le livre te donne les pourquoi en profondeur, les exemples et les détails. Voici où trouver quoi, quand tu veux creuser :

Partie 1 — Comprendre	ch. 1 à 13	La science : stockage, insuline, pourquoi les régimes marchent (un peu).
Partie 2 — Mettre en pratique	ch. 14 à 23	Glucides et glycogène, jeûne, stratégie et régime de base, macros chiffrées.
Partie 3 — Cuisiner	ch. 24 à 28	Techniques complètes, dix recettes, menu d'une semaine.
Partie 4 — Bouger	ch. 29 à 35	Progressions détaillées, cardio, fréquence et volume.
Partie 5 — S'améliorer	ch. 36 à 38	Constance, recul, et passer le relais à ta propre pratique.

Les quatre chapitres-raccourcis

- **Chapitre 4** — « Le livre en 2 pages » : le survol complet, à lire en premier.
- **Chapitre 23** — « Le résumé en dix points » : la page à relire souvent (sa version simple est à la page 4 de ce guide).
- **Chapitre 27** — les dix recettes, quand c'est l'heure de cuisiner.
- **Chapitre 35** — le nano-entraînement, quand tu n'as que sept minutes.

Pressé, tu peux aussi suivre l'ordre de ce guide : les pages 2 à 8 suivent exactement l'ordre du livre.

POUR FINIR

À ton tour

Tu as maintenant les bases : pourquoi les protéines d'abord, comment mesurer avec le ratio P:E, comment composer ta journée, cuisiner simplement, bouger en trois mouvements, et tenir sur la durée. C'est l'essentiel du livre — le reste, ce sont les détails, les exemples et les réponses aux « oui, mais… », qui t'attendent dans le livre quand tu en auras besoin.

Ton premier pas, cette semaine

N'essaie pas tout en même temps. Choisis **un** geste : calculer le ratio de ton repas de ce soir ; commencer chaque repas par les protéines pendant trois jours ; ou un nano-entraînement de sept minutes. Un geste, répété — c'est exactement comme ça que le changement s'installe.

L'essentiel du P:E Diet — guide compagnon de *Le P:E Diet — Édition française* (nouvelle édition), de Ted Naiman et William Shufelt. Traduction et adaptation : James Dean Trépanier.

Ce guide accompagne le livre et la Bibliothèque du Défi de Protéines d'abord. Il ne remplace pas un avis médical : en cas de condition de santé ou de médication, parles-en à ton médecin avant de changer ton alimentation ou ton entraînement.

Les illustrations de ce guide ont été créées spécialement pour lui ; elles ne proviennent pas du livre.